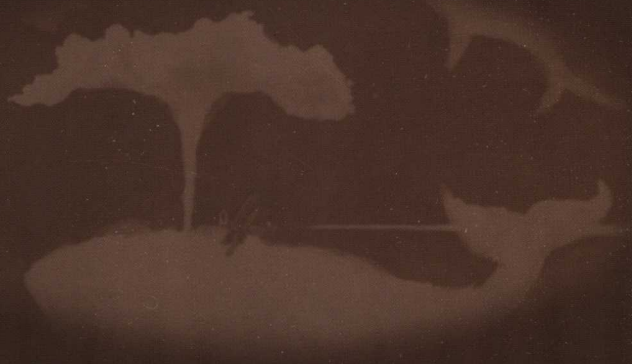




成功心理探秘丛书

培养你的兴趣

PEIYANG NIDE XINGQU



马志国 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

成功心理揭秘丛书

培养你的 兴趣

马志国 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

良好的心理素质是人生一切成功的基石,而良好的兴趣,是其中的重要心理素质。什么是兴趣?兴趣是怎样形成的?成功需要怎样的兴趣品质?怎样培养自己走向成功必备的良好兴趣?怎样促进自己兴趣品质的发展?在本书中我们将一起探讨这些有关成功的心理奥秘。本书主要内容有:发掘你的兴趣源泉,开拓你的兴趣类型,优化你的兴趣品质,把握你的兴趣发展,调控你的兴趣循环,促进你的兴趣成长,兴趣自我测试等。行文亲切自然,故事生动深刻,插图幽默活泼,读者在轻松的阅读之中,培养自己良好兴趣的心理奥秘也就把握在手了。

本书以青少年为主要读者对象,兼顾家长和教师。

图书在版编目(CIP)数据

培养你的兴趣 / 马志国著. —北京:中国水利水电出版社, 2007

(成功心理探秘丛书)

ISBN 978-7-5084-4125-2

I. 培... II. 马... III. 兴趣—培养—青少年读物
IV. B848.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 121387 号

书 名	培养你的兴趣 (成功心理探秘丛书)
作 者	马志国 著
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn
经 售	电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心) 北京科水图书销售中心 (零售) 电话: (010) 88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	北京市兴怀印刷厂
规 格	850mm×1168mm 32 开本 8.625 印张 201 千字
版 次	2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	19.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究



作者简介

马志国 心理学者,应用心理学研究员,知名心理咨询师、心理散文作家,天津市心理学会、心理卫生协会、社会心理学会、教育学会、家教研究会、科普作家协会会员,天津市法制心理学会心理咨询专委会副主任,中国心理学会会员,中国国际创新教育学会会员,中国性学会性心理专委会委员,中国管理科学研究院研究员,中华医学保健国际研究院研究员,中国教育家协会理事,《中国青年研究》等多家报刊特邀专家,中央及地方多家电视台心理节目特邀嘉宾。应邀多次出席国内外学术会议,多次到全国各地讲座,在《中国教育报》等20余家报刊开办心理专栏,入典《中国专家大辞典》、《世界名人录》等10余部典籍。著有心理论文及心理散文2000余篇,著作30余部,计1000万字。著述风格独特,多项成果荣获大奖,反响强烈。从事心理咨询与研究20余年,接待各地心理求询者无以计数,享誉全国。恪守心理咨询师之道,诚做心理求询者之友,为其从业准则。老老实实为人,认认真真做事。为其人生信念。

咨询地址:301800 天津宝坻区

邮政16信箱

网 址: <http://xljk.bdyz.cn>

电子邮箱: tjbdmzg@sina.com

咨询专线:022-2922 8042

(周六晚7:00~10:00)

从

□
《培养你的兴趣》

书

□
《开发你的潜能》

□
《主宰你的情感》

□
《锻炼你的意志》

书

□
《塑造你的性格》

□
《完善你的自我》

目

□
《营造你的人缘》

策划编辑 徐一帆
责任编辑 徐一帆



封面设计 ■ 艺铭 DESIGN



成功到底靠什么（代序）

在人生的旅途上，我们无不渴望成功。

成功是什么？

大而言之，成人，成才，成就学业，成就事业，成就整个人生，是成功；小而言之，完成一个练习，完成一件工作，完成一项任务，完成生活的每一件小事，也是成功。惊天动地，建功立业，是成功；默默无闻，造福社会，也可以是成功。因为，所谓成功，就是获得了预期的结果，就是达到了预想的目的。

由此说，人人都拥有成功，人人都可以创造成功，人人都在自己的人生旅途上收获着大大小小的成功。

成功靠什么？

成功靠社会环境，靠家庭背景，靠学校教育，靠客观机遇，靠身体素质，靠物质条件，甚至靠金钱。但是，这都是外力。成功更要靠内力，靠一个人内在的良好心理素质。因为，健康良好的心理素质是人生一切成功的基石。

那么，成功需要的内力，即成功需要的内在心理素质，都有哪些内容？

心理学告诉我们，一个人的成功不完全取决于聪明，而取决于其智慧行为中的两种心理机能系统的相互作用。其中，认知性心理机能系统在智慧活动中，直接参与对客观事物的认知，直接

参与处理各种内外信息的具体操作。人们把具有这类机能的心理因素统称为智力因素，它们包括感知、记忆、思维、想象等。非认知性心理机能系统在智慧活动中，不直接参与对客观事物的认知，不直接参与处理各种内外信息的具体操作，而对智慧活动起始动、维持、强化、定向、引导和调节作用。人们把具有这类机能的心理因素统称为非智力因素，它们包括动机、兴趣、情感、意志、性格、人际心理等。心理学的结论是，成功是智力因素与非智力因素相互影响，又以非智力因素起决定作用的过程。

也就是说，成功包括了很多的内力，这些内力有：能力、意志力、情感能力、性格魅力、人际交往能力、自我调控能力等。为了成功，我们需要练好这些内功，需要充分开掘这些内力，这便是这套丛书的主旨所在。

作为心理咨询师，工作中较多地接触了心理陷入误区的人们，因而过去写过一套怎样跨越心理误区的书。我的工作和我的书，受到了人们的欢迎。但是，随着工作的深入，我越来越感到，在走向成功的人生旅途中，更积极的策略是避免陷入心理误区，主动地选择一条通往成功的心理路径。于是，便有了这套《成功心理探秘丛书》。为了各取所需的方便，丛书分为七册：《开发你的潜能》、《主宰你的情感》、《锻炼你的意志》、《培养你的兴趣》、《塑造你的性格》、《营造你的人缘》、《完善你的自我》。考虑到非智力因素的重要，除其中第一册探讨智力因素外，其余几册探讨的都是非智力因素。不错的，这套丛书主要是写给青少年朋友的，但绝不是仅仅给青少年朋友的。因为，成功是我们每个人的期盼。

良好的心理素质是人生一切成功的基石。而良好的兴趣，是其中的重要心理素质。什么是兴趣？兴趣是怎样形成的？成功需

要怎样的兴趣品质？怎样培养自己走向成功必备的良好兴趣？怎样促进自己兴趣品质的发展？在本书中我们将一起探讨这些有关成功的心理奥秘。

本书有以下几个突出特点：一是科学性。遵循成功心理的科学体系，阐释兴趣形成的科学规律，介绍培养兴趣的科学途径和方法。二是实用性。密切结合培养兴趣的实际需要，就培养兴趣提供可操作的心理策略，最后还介绍了兴趣的自我测试方法。三是可读性。论述深入浅出，行文亲切自然，故事生动深刻，插图幽默活泼，读者在轻松的阅读之中，培养自己良好兴趣的心理奥秘也就把握在手了。

好，为了创造成功，现在让我们一同来探寻成功心理的奥秘。

马志国

丙戌春月于空心斋

成功到底靠什么（代序）

一、兴趣的探秘	1
1. “金牌王子”与“音乐老人”	1
2. 什么是兴趣	8
3. 走进兴趣的“家庭”	13
4. 结识兴趣的“亲友”	31
5. 兴趣为何是最好的老师	42
6. 兴趣怎样助你好成才	53
二、发掘你的兴趣源泉	60
1. 兴趣源泉之一：遗传	60
2. 兴趣源泉之二：环境	64
3. 兴趣源泉之三：家庭	66
4. 兴趣源泉之四：学校	75
5. 兴趣源泉之五：自我	78
6. 兴趣源泉之六：实践	85
三、开拓你的兴趣类型	87
1. 精神兴趣与成功	87
2. 直接兴趣与成功	90
3. 间接兴趣与成功	94

4. 感性兴趣与成功	99
5. 理性兴趣与成功	102
6. 偶发兴趣与成功	105
7. 习得兴趣与成功	108
8. 早期兴趣与成功	110
9. 终生兴趣与成功	115
四、优化你的兴趣品质	119
1. 兴趣的倾向性	119
2. 兴趣的社会性	121
3. 兴趣的广阔性	125
4. 兴趣的稳定性	132
5. 兴趣的深刻性	138
6. 兴趣的效能性	142
五、把握你的兴趣发展	146
1. 少年兴趣发展的特点	146
2. 青年兴趣发展的特点	150
3. 青少年兴趣发展的综合特点	153
4. 兴趣发展“三步走”	156
六、调控你的兴趣循环	164
1. 推动兴趣良性循环第一步	164
2. 推动兴趣良性循环第二步	167
3. 推动兴趣良性循环第三步	175
4. 摆脱兴趣恶性循环第一步	178
5. 摆脱兴趣恶性循环第二步	182
6. 摆脱兴趣恶性循环第三步	187

七、促进你的兴趣成长	190
1. 激发你的兴趣	190
2. 强化你的兴趣	196
3. 拓宽你的兴趣	202
4. 拉长你的兴趣	209
5. 补救你的兴趣	223
八、兴趣自我测试	232
1. 你的心理健康吗	232
2. 你的好奇心有几分	236
3. 你的成就动机有多强	238
4. 你的学习兴趣有多高	240
5. 你对哪些学科有兴趣	242
6. 你对艺术和研究的兴趣如何	250
7. 你对哪些职业感兴趣 (1)	253
8. 你对哪些职业感兴趣 (2)	257
后记	264

一、兴趣的探秘



“金牌王子”与“音乐老人”

什么是兴趣？

兴趣有哪些奥秘？

兴趣与人生的成功有怎样的关系？

在我们将要开始兴趣探秘的时候，我们不妨先来认识一个人，认识一个普通而又不普通的男孩。

你看，他正在朝我们微笑。从他胜利的微笑中，我们可以看出，他一定是一个成功的男孩。

这个男孩名叫朱泽园。让我们从朱泽园的个人小档案开始，一起走近朱泽园。

姓名：朱泽园。

出生：1988 年。

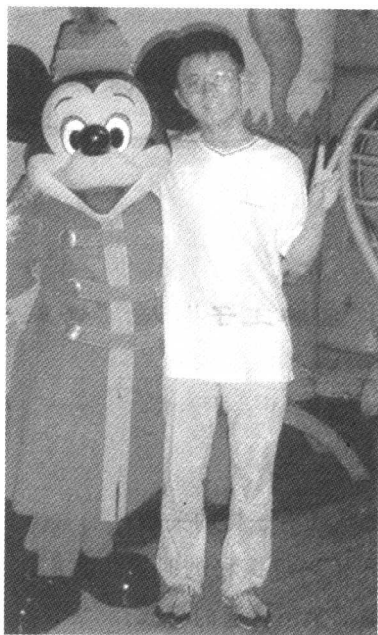
小学：南京天妃宫小学、深圳荔园小学、南京师范大学附属小学。

初中：南京市外国语学校。

高中：南京市外国语学校。

爱好：物理、数学、英语、信息学。

.....



爱好广泛的朱泽园，在小升初时，作为数学和计算机特长生，被南京外国语学校录取。初三时，就获得全国高中信息学奥赛银牌、全国高中信息学联赛一等奖。高一时获得全国高中信息学奥赛金牌第一，并收到清华大学的保送录取通知。2005年8月，他代表中国赴波兰，参加第17届国际信息学奥林匹克竞赛（IOI2005），荣获金牌。

朱泽园是同学们心中的“金牌王子”。在南京外国语学校，只要他参加的竞赛，从未空手而归过。但是，每次竞赛获奖后他却十分低调，要求老师不要告诉其他同学，生怕会给同学们带来压力。而班上谁有了数学和计算机方面的难题，他总是主动地说，我来帮你。

回忆朱泽园的成长经历，班主任姚老师说，这个在计算机和

数学方面有特长的学生，并不是个“书呆子”，他最大的特点是兴趣很广，在学校的英语节上，他还担任过话剧《拥抱世界》的编剧和导演呢。

朱泽园的妈妈讲，儿子也很平常，也常会因为调皮和踢球挨批评。在学习上，并不是整天捧着书在啃，关键是儿子对学习有着浓厚的兴趣。

朱泽园谈到自己的获奖时说，我就是喜欢玩电脑。在记者采访时，他说得最多的就是“喜欢”两个字，喜欢学校，喜欢老师，喜欢学习。正是这种喜欢，让他走上了国际领奖台，捧回了奥林匹克金奖。

下面是一家报纸的记者与朱泽园的对话——

记 者：你从什么时候开始接触信息学奥赛的？

朱泽园：应该说是初一的暑假吧，从那时候开始接触信息学奥赛。之前，只是接触电脑。

记 者：回想培训学习的过程，是不是感受很多？还有，你觉得成功的关键是什么？

朱泽园：是啊，感受比较多，这次的第一，对我也意味着很多。不过，如果说这次的成功是一坛美酒，那么，它只是我参与酿制的，有好多好多的人在帮助我，支持我。但成功的关键，我认为兴趣，特别是信息学搞到这样的层次，需要的是兴趣。只要有兴趣，那么做题就是乐趣。兴趣是最好的老师！

.....

你看，这个普通的男孩是不是有点不普通？走进朱泽园的生活，你最重要的发现是什么？我想，我们一定有了一个共同的重要发现——成功需要兴趣，兴趣推动朱泽园走向了成功。

下面，让我们的视点穿越时间隧道，从翩翩少年转移到一位

毫耄老人身上。

面对下面这位慈祥的老人，请你尽最大努力放开自己的思路，看你能产生怎样的联想？看你会想到这是一位怎样的老人？



就是这位老人，2006年5月26日，作客中央电视台《艺术人生》，成为节目主持人朱军的嘉宾。老人的名字叫史掌元。这张照片，也是中央电视台记者两年前在老人家乡访谈留下的镜头。

这不是一位老农吗？竟如此了得！你可不要小瞧这位老人，他也是一位平凡而又不平凡的老人呢！

这究竟是怎样一位老人？你也许没听说过这位老人，但是你听说过著名歌唱家郭兰英、郁钧剑。在《艺术人生》的节目现场，两位歌唱家引吭高歌，美妙的旋律回荡在演播大厅，回荡在全国亿万人的心里。你听——

南山岭上南山坡，南山坡上唱山歌；
唱得红花朵朵开，唱得果树长满坡；
田坡林坡果树坡，绿草青青牛满坡；
南山坡上放声唱，唱得幸福落满坡。

这是一首诞生于 20 世纪 60 年代的老歌《唱得幸福落满坡》。在那个时代，它曾唱红了大江南北，并被翻译传唱到许多国家，影响了一代又一代的中国人。40 年后，这首优美旋律，再次响遍神州大地。

是谁创作了这优美旋律？这旋律与史掌元老人有什么关系？

一提起作曲家，人们脑海中就会产生一个定位的模式：蓄着长发，穿着前卫，满口吐着新词儿。你绝对不能想象，照片上的这位老人，就是一位音乐老人，就是一位著名作曲家，就是以作曲家的身份作客《艺术人生》的。著名歌唱家郭兰英、郁钧剑现场演唱的这首歌，就是史掌元老人作曲的。

史掌元老人现在已经 80 多岁，本来足有一米八的个儿，由于岁月的侵蚀，使得整个身躯变得弯曲。他头戴一顶农村常见的老头帽，一件深色而肥大的已变旧的马甲也难掩盖他那消瘦的身体。通过老花镜后面的那双眼睛，我们看到了音乐给老人的心灵带来的欢乐与满足。

就是这样一位平凡的老人，却成为中国第一位著名农民作曲家。

1920 年，史掌元出生于太行山深处一个偏僻的小山村——山西省昔阳县界都乡里安阳沟村。在这石头比土还要多的土地上，他们把自己的汗水毫不吝啬地洒进了土地，可土地产出来的粮食还没有洒进的汗水多。于是，他的父辈拿起锣鼓唢呐，给有红白喜事的人家吹吹打打，营造气氛，以换取二斤高粱、苞谷等糊口的食物。久而久之，他们就成了演奏民间乐器的乡村艺人。由于受家庭的熏陶，在抗日战争胜利后，史掌元就参加了村里的业余剧团，与一群庄稼汉用旧曲新词宣传革命政策。这是史掌元艺术生涯的第一个起点。

史掌元是一个地地道道的农民和石匠，扶犁种地，开山凿石，砌窑洞，是他的拿手好活儿。在互助组时，大家白天劳动，晚上积肥，有的青年农民怕苦怕累，不时地抱怨，劳动热情不高。年方 30 岁的史掌元看在眼里，气在心中：咱们积肥的目的是什么？就是为了能多打粮食，过去就是因为地力不足，粮食产量低，村里饿死了多少人？现在团结起来搞互助生产，你又怕苦怕累？尽管如此，史掌元没有直接去说服这样的青年人，而是躺在炕上构思起来。第二天，一曲《积肥小调》在他口中一哼而出，很快在全村人中传唱。

1959 年，国家文化部举办了一个全国业余歌手新作品大奖赛。根据参赛要求，歌词必须在《红旗歌谣》上选歌词。《红旗歌谣》是郭沫若、周扬二人合编的。这些歌词质量很高，都是好歌词。在这一本书上，史掌元翻来覆去地选了很多，最后选上了《唱得幸福落满坡》。史掌元的成名之作就这样诞生了。

史掌元说：“我是个地地道道的农民，《唱得幸福落满坡》是反映农村生活的。当时，村里正在搞植树造林，绿化，种果树。正在这个时间，《唱得幸福落满坡》这个歌词，恰恰反映了农村的面貌。我下地劳动，他们在一边休息，我在一边构思，用什么乐器奏，用什么旋律起，一边哼着歌词，一边哼着旋律。用了 5 天时间这首歌就写完了。我先拿给我们俱乐部歌咏队的人，让他们来唱，大家说，很好，很好。不久，省里边下来征集全国业余歌手比赛的作品来了。我就把这首歌拿出来，让他们唱了唱，听了听，他们带回去了。他们拿回去，在省歌舞团找了一个刘甘瑜，她是唱山西民歌的，她唱了唱，就送到中央去了。送到中央后，评了半年多时间，最后评出来一个全国一等奖的歌曲。当时参赛歌曲是很多很多的。第一首是毛主席诗词《长征》，第二首